

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량					5월 9일(월)	5월 10일(화)	5월 11일(수)	5월 12일(목)	5월 13일(금)	5월 14일(토)	5월 15일(일)
					· 친환경백미밥 · 무채들깨국(5.6.18.) · 연근육임자소스무침(1.5.6.13.18.) · 연두부/양념장(5.) · 돈육채피망볶음(5.6.10.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 소고기버섯죽(16.) · 배추김치(9.13.) · 키위 · 대만식헝치즈샌드위치(1.2.5.6.10.15.16.18.) · 크랜베리아몬드그레인라/우유(2.4.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 시금치된장국(5.6.18.) · 두부달걀전(1.5.) · 고무마함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 아몬드머핀(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 청포묵김가루무침(5.13.) · 달걀떡볶음(15.) · 배추김치(9.13.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 순두부매운국(5.) · 오이지무침(13.) · 매콤돼지불고기(5.6.10.) · 밥에싸먹는햄(2.6.10.) · 배추김치(9.13.)		
					· 친환경흑미밥 · 두부호박된장찌개(5.6.9.16.18.) · 비엔나케첩조림(2.6.10.12.13.15.) · 새송이버추초무침 · 간장양념돼지등심불고기(2.10.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 베이크치즈타르트(1.2.5.6.13.)	· 돈육카레라이스(2.5.6.10.13.16.) · 유부된장국(5.6.18.) · 꼬들단무지무침 · 콩고물준득꿔바로우(1.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 떠먹는요구르트(복숭아)(2.11.)	· 친환경현미밥 · 어묵무국(1.5.6.13.16.) · 묵은지달걀(9.13.15.18.) · 참나물된장무침 · 감자크로켓/케첩(1.5.6.10.12.13.15.) · 깍두기(9.13.) · 짜먹는워터젤리(사과)	· 갓김치볶음밥(5.9.13.18.) · 쪽파계란국(1.) · 양상추샐러드/블루베리드레싱(1.2.5.6.12.13.16.) · 찰순대찜+깨소금(6.10.) · 매콤까르보떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 열무김치(9.13.) · 스위트플러주스	· 추가밥 · 메밀소바(3.5.6.13.) · 사과샐러드(1.5.11.13.) · 모듬튀김(1.2.5.6.12.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 수제레몬에이드(5.13.)		
					· 친환경잡곡밥(5.) · 돈등백시래기감자탕(9.10.13.18.) · 무채유자초절임(1.2.5.6.13.) · 뼈없는닭갈비(5.6.15.) · 바삭간풍카츠(1.5.6.10.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 감자수제비국(5.6.) · 콩나물무침(5.) · 매콤오리불고기(5.6.) · 갈치구이(13.) · 배추김치(9.13.) · 레몬팡팡스콘(1.2.5.6.)	· 친환경백미밥 · 건새우미역국(9.13.) · 시금치나물 · 돈육숙주볶음우동(5.6.9.10.12.13.17.18.) · 파래오징어까스/케첩(1.5.6.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.)	· 육수수스프(2.5.6.13.16.) · 버터갈릭감자튀김(1.2.5.6.13.) · 소시지샐러드고로케빵(1.2.5.6.10.12.16.) · 바나나 · 따옴주스(13.)			
식재료					원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
쇠고기(종류)/가공품					국내산(한우)/수입산(호주산)	국내산(한우)/수입산(호주산)	국내산(한우)/수입산(호주산)	국내산(한우)/수입산(호주산)	국내산(한우)/수입산(호주산)	국내산(한우)/수입산(호주산)	국내산(한우)/수입산(호주산)
돼지고기/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
닭고기/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
오리고기/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
뱅장어/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
낙지/가공품					수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)
명태/가공품					수입산(러시아)	수입산(러시아)	수입산(러시아)	수입산(러시아)	수입산(러시아)	수입산(러시아)	수입산(러시아)
고등어/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품					수입산(세네갈)	수입산(세네갈)	수입산(세네갈)	수입산(세네갈)	수입산(세네갈)	수입산(세네갈)	수입산(세네갈)
오징어/가공품					국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산
꽃게/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
두부/콩					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
다량어					원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산
아귀					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
쭈꾸미					수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)
비고											
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	7.3	785.1	802.4	706.8	779.0	845.2			
탄수화물(g)			60.3	103.6	129.5	103.4	133.9	130.6			
단백질(g)	19.32	19.32	16.7	38.8	32.9	36.7	23.4	34.9			
지방(g)			23.0	24.7	20.0	16.3	17.7	23.1			
비타민 A(R.E)	151.94	219.61	207.7	105.4	160.6	224.5	428.4	119.5			
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.6	0.6	0.4	0.5	0.3			
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.5	0.7	0.4	0.8	0.5			
비타민 C(mg)	26.57	33.39	34.8	41.5	45.0	11.7	27.3	48.4			
칼슘(mg)	231.80	266.14	157.6	121.5	223.6	117.0	222.3	103.4			
철분(mg)	3.65	4.63	6.1	5.2	10.8	3.3	7.5	3.6			

\* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~70%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

\* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4kcal, 단백질 4kcal, 지방 9kcal로 환산.

\* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

\* 알레르기 정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산염 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑳갯